

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

Una publicación de Jackson-Madison County General Hospital, un afiliados de West Tennessee Healthcare

Hemorroides

¿Qué son las hemorroides?

Una hemorroide es una vena o una masa de venas en el área del recto que se ha hinchado, anudado y que es muy dolorosa. La(s) hemorroide(s) puede(n) estar adentro o afuera del recto. Las hemorroides pueden ser causadas por:

- Una historia larga de tener que hacer mucho esfuerzo para defecar.
- Presión en las venas causado por el bebé durante el embarazo.
- Presión en las venas causado por problemas del hígado o del corazón.
- Un crecimiento o un tumor en el recto.

¿Cuáles son los síntomas de las hemorroides?

Algunas personas tienen hemorroides pequeñas por muchos años, las cuales nunca o solamente algunas veces les causan problemas. Sin embargo, las hemorroides pueden hincharse y producir mucho dolor. A menudo las hemorroides causan la sensación de hinchazón o ardor. Algunas veces puede que sangren. Usted puede que note una cantidad de sangre roja brillante en el papel con que se limpia o puede sangrar mucho.

Las hemorroides que son causadas por el embarazo, a menudo desaparecen luego de unas cuantas semanas después de que el bebé nazca si usted no las tenía antes de que usted quedara embarazada.

¿Cómo son diagnosticadas las hemorroides?

El doctor puede que examine el ano en busca de vasos sanguíneos hinchados. El puede que realice un examen del recto con un guante, lubricando un dedo, para sentir si algo no es normal.

¿Cómo son tratadas las hemorroides?

- Sentarse en una bañera con agua tibia puede que ayude con el dolor y la hinchazón de las hemorroides. El agua debe ser lo suficientemente profunda para que le cubra los glúteos y no debe estar muy caliente. Puede hacer lo mencionado anteriormente dos o tres veces al día.
- Una compresa de hielo cubierta con un paño de textura suave puede ser utilizado para aliviar la hinchazón.
- Pregúntele a su doctor si él o ella le recomienda el utilizar cremas para las hemorroides para reducir la inflamación. Algunas cremas contienen medicina para el adormecimiento lo cual puede ayudar con la sensaciones de dolor y ardor.
- Cuando se acueste, acuéstese de lado o acuéstese con el estómago hacia abajo.
- Utilice una almohada inflamable con la forma de un anillo cuando se tenga que

- sentar por un período largo de tiempo.
- En algunos casos, su doctor puede que le recomiende una cirugía de las hemorroides. El nombre de la cirugía para remover las hemorroides es “Hemorroidectomía”.

¿Qué más puedo hacer?

Si usted tiene hemorroides es importante que usted evite el estar constipado.

Algunas formas de prevenir el estar constipado son:

- Incluya más fibra en su dieta. Ejemplos de alimentos que tienen altos niveles de fibra son panes y pastas hechas con granos integrales, frijoles y guisantes secos, frutas y vegetales frescos y cereales para el desayuno con un alto contenido de fibras. Pregúntele a su doctor si él le recomienda un suplemento con fibra como Metamucil® o Citrucel®.
- Tome muchos fluidos.
- Haga ejercicios regularmente.
- No espere que pase mucho tiempo cuando tenga ganas de ir al baño para ir al baño.
- Muchas medicinas pueden causar estreñimiento. Si usted piensa que sus medicamentos le están causando problemas, hable con su doctor or farmacéutico.

Usted también debería evitar esforzarse cuando tenga que defecar. Hable con su doctor para ver si él le recomiendo el utilizar ocasionalmente un ablandador de heces fecales cuando usted esté estreñado. Sin embargo, no es recomendado que usted utilice un ablandador para las heces fecales regularmente porque su intestinos pueden que se hagan dependientes del ablandador.

Llame a su doctor si:

- Las hemorroides se endurecen y son sensibles al tacto.
- Si luego de que va al baño a defecar nota que sangra mucho.
- Usted tiene alguna pregunta o preocupaciones.